

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Setelah dibahas secara teori dan dibuktikan dengan praktek di lapangan dengan hasil akhir uji t sebesar 32.05 sedangkan nilai ttabel pada $\alpha = 0,05$; dk = n-1 (26-1=25) diperoleh harga sebesar 1,71. Dengan demikian thitung lebih besar dari tdaftar (thitung=32.05 > tdaftar = 1.71). Berdasarkan criteria pengujian bahwa tolak H0 : jika thitung > tdaftar pada $\alpha = 0,05$; n-1, oleh karena itu hipotesis alternative atau Ha dapat diterima, sehingga dapat dinyatakan terdapat pengaruh latihan *Zig-zag drill* memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai dalam bola voli pada siswa SMA Negeri I Tapa.

5.2 Saran

Adapun saran dari penulis mengenai penelitian ini adalah :

- 5.1 Kemampuan seorang siswa maupun atlit yang dilatih tidak hanya terletak pada atlit itu sendiri, namun dibutuhkan kerja keras dan pengawasan penuh dari seorang guru dalam melakukan latihan. Untuk itu, pelatih harus mampu memanajemen waktu dan program latihannya agar tujuan latihan dapat tercapai dan hasilnya pun akan memuaskan.
- 5.2 Pemberian bentuk latihan juga harus bervariasi dan tidak monoton guna menghilangkan kebosanan dari siswa atau atlit jika dilatih terus menerus.
- 5.3 Hasil penelitian ini dapat pula digunakan sebagai referensi dalam penelitian selanjutnya.